

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia disebut sebagai tahap akhir perkembangan dari daur kehidupan manusia. Usia lanjut adalah orang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, 2008). Pada umumnya pada lansia terdapat beberapa masalah pola hidup yang tidak baik seperti kurangnya aktifitas fisik, faktor usia, mengkonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi, dan stres yang disebabkan karena pekerjaan, kelas sosial, ekonomi (Gunawan, 2015). Faktor-faktor itulah yang dapat mempengaruhi penurunan mekanisme, struktural, dan fungsional pada lansia.

Pada sistem *musculoskeletal* lansia terjadi penurunan kekuatan otot dan jaringan penghubung, pada *neuromuskular* terjadi penurunan sistem saraf sensorik dan motorik, dan pada sistem *kardiovaskular* terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah aorta yang menyebabkan kekakuan sehingga jantung akan memompa darah melalui arteri tersebut, pembuluh darah pada aorta tidak dapat berkembang seperti biasanya, disamping itu kerja dari jantung menjadi jauh lebih berat karena pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan dari darah sehingga hipertensi akan lebih rentan terjadi pada lansia (Kozier, 2010).

Hipertensi merupakan suatu keadaan medis yang ditandai dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri yang menyebabkan resistensi

aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah, setelah itu jantung harus berkerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh darah yang sempit (Finaldiansyah, 2016).

Dari data WHO saat ini ada sekitar 600 juta orang di dunia berumur diatas 60 tahun. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita (Kiik, 2018). Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% atau 1,6 milyar di tahun 2025 (Aminuddin, 2015). Dilampirkan dari data riskesdas 2018 hasil pengukuran pada penduduk yang menderita hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Pada Provinsi Jawa Timur angka penderita hipertensi mencapai angka 8,7% dengan kisaran umur 45-54 tahun yang tergolong pada lanjut usia (Riskesdas, 2018).

Ada dua macam terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi, yang pertama adalah terapi farmakologi dengan pemberian obat anti hipertensi, yang kedua yaitu terapi nonfarmakologi merupakan terapi alternatif tanpa menggunakan obat anti hipertensi dengan memodifikasi pola hidup sehari-hari dan kembali ke produk alami, dan perawatan diri adalah aktifitas individu yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan tubuh untuk mempertahankan kondisi sehat dari penyakit (Kozier, 2010).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diturunkan dengan merubah gaya hidup diantaranya dengan manajemen stres. Relaksasi merupakan teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis (Rofacky, 2015). Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari. Terapi genggam jari merupakan terapi relaksasi yang dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stres yang akan menjadi pemicu meningkatnya tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2019) terapi genggam jari ini diberikan kepada masing-masing responden sebanyak 1 kali sehari dengan waktu 3-5 menit. Selama kurang lebih 3-5 menit bisa mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan bisa menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan, apabila disertai dengan pengaturan nafas yang stabil maka bisa mengurangi kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. Dalam penelitian yang dilakukannya ini didapatkan hasil terdapat pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil studi pendahuluan peneliti pada Komunitas Geriatri tahun 2018 berdasarkan wawancara dengan Kader Pengurus Posyandu Lansia Kelurahan Merjosari, Kecamatan Lowokwaru, Malang, Jawa Timur terdapat tingginya angka kasus hipertensi yang disebabkan karena lansia mempunyai pola makan buruk dan tidak sehat seperti mengkonsumsi gorengan, kemudian kelebihan

atau kekurangan kalium, mengkonsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak jelantah, dan kurangnya aktifitas fisik berolahraga.

Hasil dari masalah yang telah dijabarkan, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi serta penanganan yang mudah tetapi memberikan hasil yang baik terhadap lansia dengan resiko hipertensi. Oleh sebab itu, peneliti mengangkat judul penelitian tentang “Pengaruh Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Lansia Resiko Hipertensi di Posyandu Merjosari”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh dari terapi genggam jari terhadap tingkat tekanan darah pada lansia resiko hipertensi di Posyandu Merjosari?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dari terapi genggam jari terhadap tingkat tekanan darah pada lansia resiko hipertensi di Posyandu Merjosari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh tingkat tekanan darah lansia resiko hipertensi sebelum diberikan terapi genggam jari.
- b. Mengidentifikasi pengaruh tingkat tekanan darah pada lansia resiko hipertensi setelah diberikan terapi genggam jari.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian terapi genggam jari terhadap tingkat tekanan darah pada lansia resiko hipertensi di Posyandu Merjosari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh tingkat tekanan darah terhadap resiko hipertensi dengan metode Terapi genggam jari.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti, dengan adanya penelitian ini maka peneliti dapat mengetahui mengenai pengaruh dari pemberian terapi genggam jari terhadap tingkat tekanan darah pada lansia resiko hipertensi.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi bagi penelitian yang akan datang.
- c. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi hal layak umum terutama Mahasiswa Kesehatan, Instansi Perguruan Tinggi, maupun Rumah sakit.
- d. Masyarakat, dengan adanya penelitian ini maka masyarakat dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan dan pemahaman tentang bagaimana cara untuk mengatasi tekanan darah tinggi (Hipertensi) tanpa meminum obat anti hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1.1 Tabel Keaslian Penelitian

NO	Nama Peneliti & Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Instrumen Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian yang akan Dilakukan
1	Wahyu Rima Agustin, Sylvia Rosalina, Nurul Devi Ardiani, Wahyuningsih Safitri, 2019	Pengaruh Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura	Sebelum dan Sesudah diberikan perlakuan, kedua kelompok diukur tekanan darahnya menggunakan alat pengukuran <i>Sfiignomanometer</i> . Kemudian peneliti memberikan terapi Genggam jari sebanyak satu kali, kemudian dilakukan dengan posttest setelah 24 jam. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan <i>Purposive Sampling</i> . Dan penelitian ini dilakukan selama 4 hari dengan responden berjumlah 18 orang.	Perbedaan tempat, waktu. Kemudian perbedaan terdapat pada Sample penelitian yang dikategorikan dengan kisaran umur yang berbeda. Dan terdapat perbedaan pada pemberian dosis. Pada penelitian yang akan dilakukan peneliti selanjutnya dosis yang digunakan meliputi 1x sehari dilakukan setiap hari pada pukul 15.00 selama 3-5menit kemudian dilakukan post test setiap minggunya yaitu pada hari Senin.
2	Nelia Sulung, Sarah Dian Rani, 2017	Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas Penurunan Nyeri pada Pasien Post Appendiktomi	Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi.	Perbedaan terdapat pada variabel penelitian. Penelitian ini ditujukan pada penurunan nyeri pada pasien post

			<p>Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment dengan rancangan One Group Pre-test Post-test. Jumlah populasi penelitian ini adalah seluruh pasien post appendiktomi di RSUD Achmad Mochtar. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive sampling</p>	<p>appendiktomi. Populasi pada penelitian dengan jumlah 15 orang. Kemudian terdapat perbedaan pada metode, waktu, dan tempat.</p>
3.	<p>Rita Dwi Hartanti, Desnanda Pandu Wardana, Rifqi Ari Fajar, 2016</p>	<p>Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.</p>	<p>Metode penelitian ini menggunakan teknik relaksasi napas dalam dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas.</p>	<p>Perbedaan tempat, waktu dan juga perbedaan metode. Dalam penelitian yang ingin peneliti teliti meliputi Kombinasi Genggam Jari dengan irama Dzikir dan juga <i>Slow Breathing Exercise</i>.</p>
4	<p>Uzma Ali, Ph.D, 2010</p>	<p><i>The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety Related Symptoms</i></p>	<p>Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti ini adalah menggunakan Teori <i>Behaviorism</i> dimana terapis mengontrol dan memantau secara langsung tindakan pasien melalui kegembiraan pasien. Teapis melakukan</p>	<p>Tempat yang berbeda. Instrumen dan variabel yang berbeda. Apabila variabel penelitian ini adalah Pemberian terapi relaksasi untuk mereduksi tanda dan gejala dari <i>Anxiety</i> maka penelitian</p>

			<p>pelatihan mandiri terhadap pasien yang tujuannya akan mendapatkan relaksasi melalui apa yang disenangi pasien. Terapi relaksasi ini berfokus pada <i>Deep Relaxation dan Visualization</i>.</p>	<p>selanjutnya meneliti dengan variabel berbeda yaitu Terapi relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi.</p>
5	Sri Hidayati,2018	<p><i>A Systematic Review on Hypertension Risk Factors in Indonesia</i></p>	<p>Desain penelitian sebagian besar penelitian menggunakan desain penelitian cross sectional dan case control. Penelitian ini menggunakan metode <i>Systematic review</i>. Untuk penelitian peneliti menggunakan data primer melalui observasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor resiko terbesar Hipertensi yang terjadi di Indonesia.</p>	<p>Perbedaan tempat, variabel, Teknik, dan instrumen. Penelitian ini meneliti tentang faktor resiko terbesar hipertensi di Indonesia yang sebagaimana bisa digunakan sebagai literatur penelitian peneliti selanjutnya.</p>

